想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

吃 肉 过 患

一、揭开水产等养殖业的真相

耶鲁大学经济学教授陈志武在北大演讲时，谈到“毒黄鳝”的问题，大家知道如今的黄鳝为什么长得这么快吗？就是因为饲养者用了大量生长激素，人吃了黄鳝，这些激素就留存在人体内，七、八年还要发挥作用！人们最爱吃的大闸蟹，也是用生长激素喂养的。江苏是中国盛产大闸蟹之地，有600多个蟹场，香港广东的大闸蟹，多是从江苏运来的。大闸蟹怎么越卖越便宜，是大丰收吗？香港《壹周刊》记者专程到江苏蟹场采访，结果发现，那些大闸蟹都是用激素快速养成的。

大闸蟹一般至少需两年才能长到二两以上，但江苏养殖场的大闸蟹，使用激素之后，都是一年蟹，当年下苗，当年养成上市。记者把从江苏蟹场买回来的螃蟹送到香港“标准及检定中心”检验发现，蟹肉里不仅有生长激素，还有多种对人体有害的抗菌素！

江苏以高科技养蟹闻名的“大发水产养殖场”徐场长对香港记者说：“从蟹苗到上市，至少需要十多种药，例如氯霉素、土霉素、乙醇、痢特灵、诺氟沙星、恩诺沙星、病毒灵、多西霉素、己烯雌酚（雌激素）等等。”他还谦虚地说，他们比较守本份，福建人更毒，会在蟹产卵时喂避孕药，这样母蟹不会变瘦，蟹苗更容易长大。

这位蟹场负责人捞出两只大蟹对记者说：“你看看，多凶，不吃药哪有这么凶！”当记者问这么做不是害人吗时，这位场长直率地说：“现在的鱼类、家禽类，哪一样不是靠药物养大的！你不做，别人也会做，你还能做生意吗！”香港记者在蟹场看到：工人将药物搀入饲料，站在船上往水里撒，有如天女散花。徐场长透露，为了防止大闸蟹在运输途中死亡，他们在捕蟹前会再喂一次抗菌素。记者把12只大闸蟹送去化验，结果发现11个样本中有土霉素，6个样本中有氯霉素。因为副作用太大，土霉素已属于被淘汰的抗菌素，氯霉素属香港违禁物质，会压抑骨髓功能，影响人体血球和血小板的生成，导致贫血、抵抗力下降和凝血困难等问题。

孕妇吃了含有土霉素的毒蟹，胎儿的骨质会变灰、变脆。记者在江苏了解到，蟹场附近的女性，很多因为吃了带毒的大闸蟹而患上流产症。在“大发蟹场”附近住的周红梅说：“我生在水边，吃水产长大，怀上三个孩子都流产。后来医生禁止我吃螃蟹，说里面的药物会对我不利，我照做了，才有了这个小宝宝。”

除了使用激素、抗菌素，江苏的蟹场还使用死猫、死狗、死鸡鸭等喂养大闸蟹。江苏“新群蟹场”被称为“李叔”的负责人，其床下就放着两只未剥皮的死狗，还有一堆死鸡鸭。他说：“一星期放一次，蟹特别喜欢吃烂肉！”记者看到蟹塘中漂浮着一只剥了皮的死狗，两只大闸蟹正爬在狗的尸体上进食。但“李叔”对记者说：“这是天然饲料，我的蟹营养丰富，从小吃肉，不象别人的蟹从小吃药！”但这些狗都是犯罪团伙将路上的狗用剧毒氰化钾毒死后拿来出售的，本身就是毒狗！

养蟹的人说，现在大闸蟹饲料有两种：素和荤。吃素就是喂激素，

以及土霉素、氯霉素、金霉素等抗菌素，吃荤就是往蟹塘里扔死狗、死猪、死鸡、死老鼠、死鱼，这叫“天然饲料”。江苏阳澄湖出产的大闸蟹最出名，但阳澄湖的一级大闸蟹，每年只产一万三千只。江苏淡水研究所工程师唐天德说，现在中国出售的大闸蟹，八成以上是杂种蟹、毒蟹！

广东人、香港人还喜欢吃乌龟和蛇，认为大补。但养殖户用避孕药给乌龟增肥，本来五、六年才长大的乌龟，现在一两年就能上市。据深圳《晶报》报导，蛇场为了使蛇在短期内份量加重，也喂避孕药，市面出售的蛇，体形肥肥大大的都是食药蛇。

广州《南方周末》报导，中国每年生产700吨诺酮类药物（一种抗菌素），其中有一半被各种蟹场、蛇场、乌龟场、黄鳝场等养殖场用掉，再加上其他种类的抗菌素，总数不知有多少吨！最后全部转移到各地中国人的肚子里，不知慢性杀死了多少国人！谁知道SARS病是不是这些毒药经动物再进入人体后产生的呢？专家们不是说这种病毒以前只在动物体内生成过吗？这些毒螃蟹、毒蛇、毒黄鳝、毒乌龟等，还只是当今掺毒食品巨大冰山的一角！

在国人突然有了致富的机会，却又处于一种无法无天的道德真空（既无宗教信仰，传统伦理也全部沦丧）状态时，那种不顾一切赚钱的欲望，可以诱发出人性中最恶毒、最疯狂的部份！在这种情况下，中国的食品药品检验制度又远远不够完善，人为的腐败漏洞比大闸蟹还多！例如记者曾在江苏蟹场问那位徐场长：“国家有没有禁止或者化验标准？”他毫不忌讳地说：“你不了解中国国情吧！放药多少靠经验，上市测试也没个准，他们高兴就放行！”当年第一个吃螃蟹的人，被称为最勇敢的人，但今天敢吃中国大闸蟹的人，还是世界上最勇敢的人！可以说已经到了一不怕苦（吃螃蟹好辛苦）、二不怕死的境界！

二、一位农村妇女告诉我，吃猪肉等于自杀

最近，我与一位刚从四川出来做护工的农村妇女一起工作，她刚向国家收购站卖了用5个月时间养成的十六头猪。她告诉我，现在从十几斤重的小猪养到200至300斤的成猪，只需5到6个月时间，“现代化”高速养猪法已完全普及到全中国成千上万个养猪场！

据她说，不管大猪小猪每天都要吃2至3斤饲料，分2顿喂，饲料是100斤粮食拌几十斤添加剂，而一切奇迹都产生于这些添加剂中！小猪从10多斤到50多斤，每天长1斤多肉，这时侯的猪还有精神在猪圈中跑几圈。随着饲料摄入时间的增加，小猪长到50斤以上后，开始大量喝水，每天要长2至3斤肉，这时的猪几乎24小时都在睡觉，除了吃食时被人打醒。

为了让猪毛发亮，猪长到100斤的时候，每天每100斤饲料除添加剂外，还要加入几斤化肥尿素颗粒。化肥是给土地施肥的，也拿来喂养动物！这种快速催肥的猪，必须在200至300斤左右卖掉，否则猪就会因为药物中毒站不起来了！添加剂的主要成份：大量激素、安眠药等药物。这一铁的事实，所有养猪专业户都非常非常清楚，为此他们自己都不吃靠添加剂催肥养出来的猪，而是另外养几头猪，从不喂拌有添加剂的饲料，养大后供自己家人食用！仅仅几年时间中国就

成为全球产肉第一大国，靠的就是专门使用添加剂催肥催长的各种“现代化”养殖技术！**所以，在这里我想说最害人的食品就是我们吃得最多的猪肉以及各种猪肉制品！**

三、炸鸡、炸鸭背后的真相（一位良心发现者的自白）

把一些经历写出来，因为良心的折磨已经使我夜夜不能成眠了！**如果你们看后觉得能对亲朋好友有益处，敬请广为告知！**

我曾经开过连锁性质的炸鸡小店，一开始，按照总店教的办法制作，炸出来的鸡、鸭味道总不如他们的香！后来才明白，问题出在腌制过程中用的调料不一样！总店主要是靠卖配方材料赚钱，除了传统的花椒、大料等近 20 种可以让人见的植物配料以外，配料真正的内容是在鸡鸭中加入的骨髓膏、嫩肉粉、膨松剂、增色剂、增香剂、增甜剂（一种比糖精还要甜 60 倍的东西）、含罂粟壳粉的某种褐色物品，以及增加鸡鸭酥脆度的添加剂等十几种化学、工业物质。尤其是那种骨髓膏，经过 8 小时左右的浸泡，鸡鸭的骨头里都浸透了香味，最后还要放入 5 斤味精。这样，人吃起来会觉得骨头都很酥脆，香味浓郁，吃了就忘不了。

最让人不可思议的是那种闻起来很香的味道！那其实是一种挥发性良好的油状制剂，每天倒一些在炸鸡鸭用的油里即可，油热起来的时候，在 200 米甚至更远的地方，人都能闻得到！每天那些顾客都排着长队来购买，鸡鸭供不应求，鸡 12 元、鸭 15 元，真是“物美价廉”啊！有人买了自己吃，有人送给父母、亲友，在我们这个 100 万人口的城市里，那段时间迅速开了 30 多家这样的小店（后来不久就爆发了禽流感，真是天谴啊！）。

干久了，我心里时喜时忧，喜的是生意火爆，忧的是这样做太不厚道，最忧心的还是自己的孩子！明知这些鸡鸭吃了对身体非常有害，但经不住孩子一直闹着要吃（闻起来实在太诱人了！），我就把鸡、鸭只放点盐不用添加剂腌制，炸了给孩子吃，聊以自慰。后来才知道，那些鸡鸭从孵出来到被卖出只需 21 天，最多 28 天，就又肥又大地进入市场了！

四、震惊：一块烤翅，至少含四百种致癌物

“烧烤风”在各地广为流行，除了传统的街边烤翅、烤羊肉串，各式花样的韩式烤肉也兴旺起来。在一饱口福的同时，您是否意识到，吃下去的一片烤肉里含有多少不安全因素？大连营养学会常务理事、大连医科大学附属二院营养科主任医师王兴国明确告诉《生命时报》记者，明火烤出来的一块鸡翅、一根羊肉串，至少含有 400 种以上的致癌物！

明火烧烤时，会产生 400 多种具有致癌作用的化合物！比如多环芳香烃，这是最早被认识，也是至今最重要、数量最多的化学致癌物！还有苯并芘、四甲苯等等，其中危害最大的就是苯并芘。王兴国表示，苯并芘既可以通过烤肉进入消化道，也可以通过烤肉的烟雾进入呼吸道，苯并芘在体内蓄积，能诱发胃癌、肠癌等多种癌症，而另一种致癌物杂环胺，在动物实验中可引发乳腺癌、结肠癌等，相关资料表明，常

吃烧烤的女性，患乳腺癌的几率要比不爱吃烧烤的女性高出 2 倍！

此外，吃烧烤还存在因肉没烤熟而感染寄生虫的风险，而用亚硝酸盐浸泡使肉色鲜艳、口感良好，甚至以次充好，用马肉、狐狸肉等添加羊肉精冒充羊肉的现象更是屡见不鲜！烧烤的肉类越肥，脂肪越多，产生的致癌物也越多，而烤焦的肉皮所含致癌物远高于肉质！**您不妨想一想，口福重要还是生命重要呢？**

五、吃肉无异于吃毒——轰动美国最新 5000 页营养报告

美国参议院“营养问题特别委员会”向全美提出的轰动性报告，全文长达五千页之多！您想知道早餐吃火腿、午餐吃便当、晚餐吃汉堡炸鸡的欧美人，为什么现在却大力提倡以大豆食品和蔬果为主食吗？原因如下：

（一）尸毒

动物被杀之前的极度恐惧和巨大痛苦，使其体内生化作用发生极大变异，从而产生强烈的毒素！其血液中的荷尔蒙，尤其是肾上腺素的分泌会极度亢进，同时血液循环紧急加速，大量的荷尔蒙及毒质随之流向全身，其身体瞬间布满毒素，尸体完全被毒化！

这些毒素包括尿酸与多种毒性分泌物、激素、排泄物，遍布在血液与身体组织之内，而动物被杀后，血液停止循环，尸毒会立刻释放，所以肉类、鱼类、蛋类及动物类食品有一个共同的特质：很快就会腐败分解。冷藏或加防腐剂只能降低其腐败的速度，却不能完全停止腐败。动物被屠杀后，经存放、冷藏，然后运送到肉店，再被人买回家存放，等煮来吃时，我们可以想象，这份晚餐已经腐坏到了什么程度！

人类的消化系统，先天就不适合消化肉类，所以，肉类在胃肠中通过得非常缓慢，大约要五天才能全部通过（素食只要一天半就可以全部通过）。这期间，由肉类产生的致病物质，不断地接触消化器官、肠道部分，很快，它们就受到侵蚀毒害。英国公共卫生局警告家庭主妇们：“处理生肉时，要视它们像牛粪一样不卫生。”同时提出中肯意见：“与牛肉中所含的百分之五十六的不净水分相比，从坚果、豆类及谷类中所得到的蛋白质，显然要纯洁的多！”

（二）致癌物

最近，一份以五万名素食者为研究对象的研究报告，在癌症研究领域引起巨大震撼！这份报告指出:这群素食者罹患癌症的比例之低，令人相当惊讶！与同年龄同性别的人比较，各类癌症在这群人身上发生的比例明显地减少！报告最后说：“他们显然可以活得更长。”

下面略述几个简单原因:1、苯基嘌呤。二公斤炸牛排所含的致癌物质：苯基嘌呤，和六百支香烟所含的一样多！实验证明：老鼠若喂以苯基嘌呤，就会得胃癌及白血病（亦称血癌）！

2、甲基胆菲。肉类脂肪受热至高温，就会形成致癌物“甲基胆菲”，而烹调肉类，一般常常需要热至高温。将这种物质供给小动物，就会使其罹患癌症，即使少量的甲基胆菲，也会促使动物对其它致癌物质敏感，从而增加患癌的机会。

3、化学添加物。动物的肉存放时间不长，就会自然腐变成病态的青灰色。肉商为了不使它们“难看”，就在肉里加入硝酸盐、亚硝酸

盐或其他防腐剂，这些东西会使肉类呈现出鲜红色。近年来不断有报告指出：这些东西多是致癌物质！

4、肉食致癌。英美两国的科学家，曾以肉食者与素食者肠内的微生物做对比研究，发现明显的差异！肉食者肠内所含微生物与消化液发生作用时，产生的化学物质被认为会导致癌症！这也说明了为什么肠癌在以肉食为主的地区，如北美、西欧等地非常普遍，而在以蔬粮为主的印度却很少发生。

（三）化学毒物

1、杀虫剂（农药）。肉食是食物链的最后一环，全世界的农田，大都用有毒的化学物品（杀虫剂、化肥、生长激素等）来防治病虫害和增加产量，这些毒药成分很多都保留在以植物为食的动物身上。例如，农田里喷DDT做为杀虫剂，这种强烈的毒药足以导致癌症、不孕或严重的肝病等。DDT及其他类似的杀虫剂，会保存在动物及鱼类的脂肪内，而且一旦储存，便很难破坏。爱荷华州立大学所做的实验显示：肉类DDT的含量比蔬菜、水果、青草至少要高出十三倍以上！所以，当你吃肉时，你将把DDT的精华以及累积在动物体内的其他有毒化学物质，全部吃进体内，成为各种杀虫剂、毒素的最后吸收者！

2、荷尔蒙、抗生素。为了加速动物成长肥胖，以及改进肉的色泽口感，动物往往被迫喂食、注射：荷尔蒙、开胃药、抗生素、镇定剂，以及化学混合物。这些化学药品大多被认定为致癌物！而事实上，许多动物在被屠杀之前，就已经死于这些药物！更不幸的是，人类各种恶性肿瘤、畸形胎儿的产生，也因为无知食用它们，而在所难免！

（四）动物的疾病

动物经常会感染一些疾病，而这些病往往是肉商或检验员无法察觉的。当动物身体的某一部分长了癌症或肿瘤后，有的不经处理，有的只是切掉生病部分，剩余部分还是拿到市场上卖掉。更糟的是，很多长瘤的部分，都被混在肉里做成“热狗”、火腿或馅料等食品。科学家实验发现，如果用有病动物的肝脏喂鱼，鱼也会得癌症！科学家表示，集约化、高效率养殖厂的动物，没有一只是健康正常的，这已经完全成为事实，而非危言耸听的夸张！闻乐格是一位有名的素食医生，他坐下来吃素食晚餐时常说：“吃饭时，不必担心你所吃的食物是死于何种疾病，真是件轻松的事！”

（五）肾病、痛风、关节炎

肉食者体内所负荷的废物，最明显的就是尿素氮与尿酸，而每磅肉约含有十四公克的尿酸！一位美国医生，曾将肉食者与素食者的尿液对比研究，分析发现：为了排出氮化合物，肉食者肾脏的负担是素食者的三倍！随着年龄渐长，肉食者的肾脏会提前耗损过度，当它们无法再有效发挥作用时，肾脏病随之产生。

而当肾脏无力再处理因食肉带来的过重负担时，无法排除的尿酸就储存在体内，肌肉像海绵一样将其中水分吸干后，尿酸就变硬而形成结晶体，当它停留在关节时，痛风、风湿痛、关节炎等症状就产生了，很多常吃海鲜的人，都有明显的以上症状。而当尿酸积聚在神经，就会产生神经炎与坐骨神经痛，多数人患病时都不明所以，但了解疾病真相的医生，对于罹患上述病症的病人，无一例外，不是要求他们完

全停止吃肉，就是严格限制他们的食肉量！

（六）排泄困难、便秘

人类的消化系统不适合吃肉，所以，肉食者经常会抱怨排泄困难。肉类因为所含纤维质极少，所以在消化管道中移动得非常缓慢（比起谷类与蔬果食物要慢约四倍），因此很多人患慢性便秘。最新研究报告显示，促使正常排泄的纤维质，只能从适当的植物类食品中获得，蔬菜、谷类与水果保有较多的水份，易于通过消化道。蔬菜拥有大量的天然纤维，而这种物质足以有效预防盲肠炎、结肠炎、心脏病与肥胖症等等。

（七）高血压、心脏病

在美国（世界上肉类消耗量最大的国家），每两个因病死亡的人中，就有一个是死于心血管疾病。到底是肉类中的什么东西，对循环系统造成如此大的损害？！答案是:动物肉中的脂肪！因为人体无法将其完全分解，这些脂肪，会附着在肉食者的血管壁上，日积月累，其血管内部就会变得越来越狭窄，能通过的血液量越来越少，这种危险的情况就叫心脏病变。

它使心脏承受很大的负担，迫使心脏极为用力地收缩，才能将血液送到阻塞而紧缩的血管之中，由此高血压、脑充血、心悸等毛病都出现了。美国政府因此设立了一个“心脏病病因研究委员会”，以研究能遏止这种病变的生活指导原则。这个委员会的研究报告结论是：建议少吃肉类、蛋黄及猪油等富含动物性油脂的食物，胆固醇含量高的食物也要严格节制，包括肝之类的动物器官、蛋类以及贝壳类的海鲜。

人类杀手：心脑血管疾病，已经越来越普遍，而越来越多的医生（如美国心脏学会）都开始严格限制病人摄取肉类，甚至要求病人完全不吃肉！最近哈佛大学科学家研究发现，素食者的血压一般都要比非素食者低，而素食中的粗糙纤维质，确实能够降低胆固醇，这是素食者比肉食者更健康的另一重要原因。据“美国医药学会”宣布：“素食至少可以预防百分之九十到九十七的心脏病！”

这项报告的研究团队，以总统候选人麦克嘉文为主席，以“美国国家癌症研究所”、“心脏肺血管研究所”、“国家营养研究所”等单位的专家、医生及科研者为中心，从世界性的范围来调查饮食生活与疾病的关系，从而做出人类有史以来最庞大的饮食健康报告。报告长达五千多页，在美国本土引起近乎举国恐慌的巨大震撼！

这项权威报告得出的最后结论是:1、发达、先进国家地区的饮食方式是错误的（食肉太多）。2、癌症、心脏病、脑中风、糖尿病等疾病，致病的主要原因在于饮食不当。3、成人病与慢性病，根本无法靠医药或手术得到治疗。4、犯罪、家庭暴力、校园暴力的部份原因是由于饮食偏差所导致。5、所有的成人病，都可以仰赖饮食的改善而得到治疗与复原。6、事实:多吃蔬菜、水果、谷物的食素者，健康情况比肉食型饮食习惯者好得太多！**吃肉，是以自己的健康和寿命为代价的最昂贵的消费行为！**

六、您知道那是谁的肉吗？（震撼！文：道证法师）

我在医院外科实习时，每天都要做几次手术，每次手术，总会切掉病人身体里面的一些组织或者器官，比如切掉一块胃，切掉一节肠子，或者把胆割掉，或者拿掉子宫，甚至锯掉一只脚，用电锯把人的头盖骨锯开……医院都会把手术切下的东西，送些切片去检查，其他没用的部分，就交由专人处理。

有一天我从医院的后门回家，刚好遇到来处理的专人，他带一个大大的塑胶袋，里面装满从人体割下来的胃啦、肠子啦、胆啦等等，我们医院后门外面有个卖猪肉的摊位，他提着那个袋子从猪肉摊前走过去，看到这一幕时我忽然间愣住了！因为实在是一模一样啊！假使把那些从人体上割下来的胃、肠等也放到猪肉摊位上，和猪肚、猪肠、种种猪内脏摆在一起，可能顾客也认不出来，说不定还会买回去吃得津津有味，实在太像了！

我们读医学院，大学二年级时要学习人体解剖学，很多同学此后都自动不再吃肉，为什么呢？因为动物的肉和人肉实在太像了！在解剖台解剖完尸体下来，再去自助餐店看到肉时，无论平时多爱吃肉的人，都不会再有一点胃口，总觉得和台上的人体肌肉、内脏，形状味道都一模一样。

假如我们自己要开刀，就会怕得全身发抖，但吃别的动物身上割下来的肉，就说：“真香！真好吃！不吃不行，不够营养。”不由令我想起一首诗：“莫道群生性命微”:不要认为其他众生的生命都微不足道。“一般骨肉一般皮”：它们的骨肉和皮跟我们一样，也会痛的。“设身处地扪心问”：设身处地交换角色问问自己。“谁肯将刀割自身”：有谁肯拿刀割自己的肉给别人吃呢？

人有时很奇怪，假如知道某人有病，即使是亲人，也不敢用他用过的碗筷，甚至怕吃到他的剩菜，他的一滴唾液。和“人类”共餐，常常强调一人一双筷子，大家都认为这叫“讲究卫生”。假如亲人肉上长脓包，大多数人也绝不敢去吸他的肉和脓，但是，人们却常把很多不知有没有病的动物尸体（当然含唾液、体液），大块大块放入口中嚼食，也把其中的肉汁、血液（比唾液严重多多）吸入口中，还说“好吃”，完全都没考虑：**这是否符合自己与“人”接触时所讲究的“卫生观念”？难到动物比人更干净健康吗？！**

很多人晚上不敢到人体解剖室，也不敢一个人到殡仪馆冷冻库，说是怕死尸，**却不知道自己家中的冰箱内，装的死尸更多！而且有的断头，有的断脚。吃任何肉，都是在吃众生的尸体！**请去医院太平间、火葬场停尸房看看，那里的“肉”（实即尸体）你敢吃吗？也有很多人不敢晚上自己去坟墓，说是怕鬼，却不知道自己的肚子也经常会成为动物的坟墓、鬼屋！

有位林世敏老师很风趣，他告诉我们说，假如你要劝人吃素，千万别讲：“你吃的鱼罐头，就是个鱼棺材”，也别讲“你吃的香肠，那个肠原来是装猪大便的”，也别讲“汉堡里包的是牛尸体”，以免让人起反感……同学们都哄堂大笑，也在笑中觉醒了……

七、吃什么还什么

（一）妙祥法师慈悲开示

众生和我们都有一个佛性，都贪生怕死啊！应该对生命怜惜、爱护，千万千万不要吃众生肉，吃什么还什么！比如说有的人腿疼，什么原因呢？就是吃众生腿上的肉！有人脚脖子疼，脚指头疼，因为他喜欢吃猪脚、牛脚、羊脚、鸡脚！有人肩膀疼，是因为他爱吃鸡翅膀！**吃哪报哪！中医讲吃哪补哪，实际上是吃哪报哪，这一点都不带错的（不信您可以对照看看）！**

有个居士，从膝盖往下的小腿疼，疼到不能打弯。后来她说，师父，我做小姑娘的时候，喜欢折磨蚂蚱，常把它们大腿底下的一节掰掉，只留上头那一段，看着蚂蚱疼得在地上乱蹦就会莫名其妙很兴奋。所以她现在的果报，同样如此！而且不吃药，不治疗还差点，越吃药越治疗越疼！后来信奉佛法，忏悔业障才慢慢好了！

（二）爱吃鸡爪的女儿

妻子怀孕时，非常喜欢吃鸡爪，女儿出生后也特别喜欢吃。女儿长大后左脚变形，往内侧撇，走路时甚至经常自己绊脚摔倒，从后面看上去就像鸡的爪子一样，一撇一撇的，让人心酸！知道因果后，才明白这不就是现世报吗！所以现在我就让女儿背诵《无量寿经》，忏悔业障，目前已初见成效，症状有所减轻。以上是用我的亲身经历现身说法，希望各位能引以为戒！

（三）鱼眼与假眼

我一位女同事姓陈，在一次聚会中这位小姐说，她父亲有一个嗜好，特别喜欢吃鱼眼！吃饭时如果桌上有鱼，他一定先用筷子将鱼眼统统挖出来，美滋滋的享用。为了满足这种嗜好，他就吩咐家人买菜时多买鱼，而且通常要活鱼，因为鱼眼更新鲜美味！后来她父亲一只眼睛忽然发炎而且情况严重，许多名医都束手无策，之后竟完全失明，医生不得不将其挖掉，装上一个假眼球！一年之后，她父亲的另一只眼睛又不幸罹患青光眼，不久之后也迅速失明，现在他父亲成了盲人，整天过着暗无天日的生活，因果报应真是令人恐怖啊！

（四）手脚变形

我一位长辈，平常非常喜欢吃肉，尤其喜欢吃猪蹄、鸡翅膀和鸡爪，三餐不断，与好友聚会更是少不了上述小菜，百吃不厌。年老时，这位长辈由于体内尿酸过多，手脚都弯曲成＜字的形状，上面还长了许多看起来非常可怕的疮，部分皮肤甚至发生溃烂，虽然到处求医，可都无法根治。有一次他不小心跌倒，竟跌断了大腿骨，呻吟几天后才痛苦死去。据其家人说，临终前几天，他常常充满恐惧地大声惊叫：“有人要来抓我！有人要来抓我！快来跟我作伴呀！”听了令人毛骨悚然！

八、吃肉恶报

（一）金钱无法构筑安全的世界

2003 年 12 月 30 日，著名香港艺人梅艳芳因癌症病逝，享年 40 岁。娱乐界的人都知道，为了唱歌“开声”，梅艳芳有吃现杀蛇胆的习惯！2004 年 4 月 13 日，旧 110 国道 70 公里处发现一具烧焦男尸，后被确认为内蒙古小肥羊餐饮连锁公司一加盟店经理姜英武（38 岁），八天前，他开着奥迪轿车失踪。

2004 年 12 月 21 日，本应是知名企业家、重庆风味源食品有限公司董事长、“璧山兔”开山鼻祖何刚接受县政府表彰的日子，他开发的“璧山兔”系列食品刚获得国家有关部门授予的“中华第一兔”称号。然而这一天，一名清洁工却在璧南河边发现了这位千万富豪冰冷的尸体。**“有钱人能否用金钱构筑安全的世界？”**记者在相关报道中发出了这样的疑问！

（二）吃 5 年咸鱼，一家三口得食道癌

新华网 6 月 13 日报道 :某地一家三口人，丈夫、妻子、小姑子不幸相继患上食道癌，丈夫和妻子目前病情严重，小姑子在一年前已经离开人世！蹊跷的是，这三人当中有两人并没有血缘关系，在追踪他们同患癌症的原因时，医生发现这三人最常吃的食品是咸鱼，罹患食道癌，很可能与他们长期食用腌制食品有关！

老宋今年 63 岁，7 年前退休之后，唯一的爱好就是钓鱼，每个星期都要到附近鱼塘钓上一天。据老宋回忆说，那时他每次从鱼塘回来，都能带回 100 多斤鱼，家里的鱼多得吃不完，老宋和老伴就开始腌鱼，天天吃咸鱼，有时 100 多斤咸鱼 2 个月就能吃完，后来还常常送咸鱼给妹妹吃，这一吃就吃了 5 年！

2006 年 6 月，老宋妻子李某感觉吞咽不适，好像总有食物停滞于食管中，去医院做胃镜一检查，竟然是食道癌，马上做了手术。几个月后，老宋妹妹在进食时也感到同样的不适，去医院检查，也是食道癌，但已经是晚期，后来不治身亡！2006 年 11 月份，老宋也出现类似症状，开始他还怕别人笑话他们一家三口都患上癌症，后来经过胃镜检查，果不其然，结果显示他也患上了食道癌！

短短一年，家中三人都查出患上食道癌，老宋觉得简直不可思议！其实从因果角度看，原因很简单，想想 5 年之中，老宋曾杀了多少活鱼，又曾经给它们带来过多大痛苦吧！

（三）血癌与汉堡

《时代周刊》报导，一位医生发现三个美国年轻人同时罹患了血癌，好奇之余，就针对三位病患的饮食和生活习惯做了详细追踪研究，结果发现他们都有一个共同的习惯，就是长期以来几乎每天都到同一条街上的同一家快餐店吃汉堡。

这位学者就怀疑这家快餐店的汉堡牛肉有问题，于是追踪这些牛肉的来源，发现出售牛肉的养牛场，每天喂食的饲料和牧草中含有大量的抗生素、荷尔蒙和生长激素，这些东西在牛身上长期累积，对于经常吃牛肉的人必然会产生可怕的后遗症，血癌就是其中的一种！对平常喜欢吃汉堡牛肉的人来说，这实在是一个很大的警讯！据说，在美国最认真吃素的人不一定是佛教徒，而是每天负责检验肉类的政府工作人员！这一现象令人感到相当意外，却也是人们明白事实真相后必然的选择！

（四）健壮不等于长寿

我过去有位同事，几十年来每天一定要吃一斤瘦肉，而且很注意运动（打网球，参加早觉会等），因此身体非常健壮，他也经常以此自豪。可是万万想不到，去年有一天，他突然感觉身体不适，就步行到市内一家大型医院作检查，检查结果竟是肺癌，而且已到了末期！

这位同事听后非常惊讶，当场表示不可能，他坚决地说凭他这么健康的身体怎么可能会患上这种病？医生为了慎重起见，再替他照了一张X光片，很不幸，结果证实他确实是晚期肺癌，而且必须立刻入院治疗！这残酷的事实对他来讲不啻是个晴天霹雳！三、四个月后，这位同事回生乏术，竟不幸去世！消息传出，全校的同事无不大吃一惊，完全不敢相信这是事实！**千万不要以为吃肉就能使人健壮，健壮不等于长寿啊！**

（五）日本一职员吃生鱼片付出的代价

生鱼片一直是日本料理中最具特色的一道菜肴，近些年来在世界各地广泛流行。日本国内一位职员几个月前突然出现偏头痛，起初以为是患了中风，就在医院开了些治疗偏头痛的药吃，但随着时间推移，其病情不但没有好转，反而越来越重，脑袋上慢慢出现一个大肿包，四肢也逐渐不能活动，最后因为剧烈的偏头痛，这位职员竟瘫痪在床，不能活动了。

家人把他送到医院进行全面检查，开始医生用仪器对他的头部进行扫描并拍摄X光片，但不能做出准确的诊断，最后决定将他的颅腔打开，看看里面究竟出了什么问题？

医生将这位职员的头颅打开，惊奇地发现其颅腔内密密麻麻长满寄生虫！对这些寄生虫进行检验后，医生确认它们都是各种生鱼片中经常出现的寄生虫！而据病人家属说，患者多年来一直喜欢大量食用生鱼片。

鱼类体内含有多种寄生虫，人类大量食用生鱼片后，很容易被寄生虫感染致病。电视上还曾播出过一个小男孩，因为生食螃蟹，头中长虫需要开颅手术。广州人爱吃蛇，也曾有人脑中长虫，因为蛇爱吃青蛙，而青蛙体内的寄生虫非常之多！

九、怎可因口欲，断他母子情（泪如雨下）

（一）母猪催奶

12岁那年我得了急病，而家中正是最惨淡的时节，根本没钱看病。这时我家的老母猪又生小猪崽了，母猪已上了年纪，这窝猪崽有16头，喂养3个月才能出栏上市卖钱，为了给我看病，母亲只好含泪去请庄上的王屠夫，宰杀母猪换钱。母猪仿佛知道这一切，它不停地用舌头舔着嬉闹的小猪崽，然后突然“轰”一声倒下，发出了“呼嗤呼嗤”的催奶声，小猪崽们蜂拥而上，每只叼着一个乳头，开始“嗒嗒”的吮奶。

母亲哽咽着对王屠夫说：“让它再给小猪崽们喂一次奶吧！”王屠夫点了点头。直到最后一只猪崽离开它的胸怀时，母猪才爬起来走向猪圈的栅栏边，然后又突然转身在猪圈里奔跑起来，一阵奔跑之后，母猪的两排猪乳明显下垂，滴下洁白的乳汁，原来母猪在借助奔跑催奶，想再给她的宝贝们喂一次足奶！然而任母猪倒地发出阵阵催奶声，小猪崽们也无动于衷……

王屠夫自言自语说：“从来没见过这么通人性的母猪啊！”哥哥也被眼前母猪的举动感动得泪水滂沱，一个20岁的大小伙，哭着求母亲：“妈，求求你，别杀母猪好吗？”王屠夫也悄然收拾起屠具离开

了，母亲含泪点了点头……事后，我因输血而得救了，那是我哥的血！如今，我们兄弟俩每次回家看望父母，都会想起那头母猪的特殊情怀！**敬求大家都吃素吧，不要因为我们一分钟的口欲而牺牲了别人的父母！**衷心的谢谢大家了。

（二）海獭和黄鼠狼

联合报副刊曾经刊登过一篇韩国和尚的自述，他说自己未出家前是个猎人——专门捕捉海獭。有一次，他抓到一只大海獭，剖下珍贵的毛皮后，就把尚未断气的海獭藏在草丛里。傍晚时，猎人回到原来的地方，却遍寻不着那只海獭。仔细察看，发现草地上依稀沾着血迹，一直延伸到附近一个小洞穴，猎人探头往洞里一瞧，不由大吃一惊：原来这只海獭忍着脱皮巨痛，挣扎着跑回了自己的窝，它为什么要这么做呢？猎人将那只早已气绝的海獭拖出洞时，才发现有两只刚刚生下、还没睁眼的小海獭，正在紧紧吮吸着死去母亲干瘪的乳头！猎人无比的震惊和自责，立即放下屠刀，出家修行去了！

又有一个猎人，他放了一个捕兽器捕捉黄鼠狼。一天，他远远看到已经捕到了，但走近一看，捕兽器上只剩下黄鼠狼的皮，那只黄鼠狼竟然忍着巨痛撕开自己身上的皮逃走了！猎人很惊讶，他顺着血迹跟踪过去，找到黄鼠狼的窝，就近一看，它已经倒在洞里死了，而它的几个孩子正在吃它的奶水！**任何尚有良知的人们，您还忍心再杀戮一切如母众生吗？！**

（三）血与火岂能割舍母爱（极度震撼）

非洲尼日尔河流域有一个很大的市场，整个市场卖的都是野味，有很多野生穿山甲、鳄鱼、大号蜥蜴等等。这些东西在国内早已禁售、禁食。有一次我们为了招待国内来考察的官员，特地驱车一百多公里，带他们一起去采购野味。穿山甲被捕获以后，出于恐惧总是把躯体紧紧蜷缩成一圈。一般程序是这样的：买主选定以后，卖方黑人便用力将穿山甲拉直，开膛破肚，取出内脏丢弃，将身躯清洗干净，再用铁夹夹住放到火盆里烤灼，直到身体上的鳞甲全部脱落。

那天围栏里放满了大小不一卷成圈的穿山甲，那些官员便挑了几只大的，并声称要亲眼看着宰杀，一个黑人小伙提起最肥的一只，动作娴熟地准备把它拉直，费了半天劲，却怎么也无法把它蜷缩的躯体拉开，所有人大奇，那小伙十分难堪，便一下接一下把那只穿山甲往地上摔去，边摔边解释说，穿山甲遇痛就会将躯体伸张开，不曾想连摔几下，眼见它原本惊恐的小眼睛早已闭合，尖尖的嘴角流出一缕鲜红的血丝，身体却始终没有张开，反而越蜷越紧。

我们不忍卒睹，便摇手示意作罢，那黑人小伙兀自不甘心，直接拿铁钳把它夹住放到火盆上灼烧。待到鳞甲脱尽，焦味弥漫，那穿山甲仍然保持原状，这下黑人黔驴技穷，对我们无奈地摇摇头，说这只穿山甲一定有了什么毛病，不可食用，然后顺手把它甩落在身后的沙土地上。接下来另选的两只宰杀工作都十分顺利，不到五分钟便完成了。

我们正在和黑人付钱找钱，却十分意外地发现，原先那只被丢弃的穿山甲这时慢慢地伸直了躯体，眼睛眯开一条线，接着一阵抽搐，僵硬挺直，彻底没了气息。随着它躯体的展开，我们震惊地发现，在它

摊平的肚皮上，竟然蠕动着一只粉嫩透明的小穿山甲，只有老鼠大小，身上的跻带仍与母体相连，小嘴慢慢张合，仿佛在无声地呼唤着母亲！

这幕场景让现场所有人都目瞪口呆！刹那间我只觉得热血翻涌，须发皆张，几欲落泪！那只母穿山甲自身体重不过十斤，却用血肉之躯历经摔打与灼烧，至死护卫着自己的孩子，被烤至半熟，竟还能保得孩子周全，那份母爱的力量，早已超越了生命的极限！

（四）哭泣的水牛

一群工人牵着一只水牛走进屠宰场，准备将它宰杀做成牛排，当他们接近屠宰房门口时，那只悲伤的水牛突然停步不前，两只前腿往前跪下，眼泪也跟着扑簌簌地流了下来。“当我看到这种被人们认为是愚笨的动物，竟然在哭泣，看到它那充满恐惧和悲哀的双眼时，我忍不住地全身发起抖来。”一位受到极度震撼的屠夫 Shiu Tat-Nin 回忆说。“我赶紧叫其他人过来看，他们也和我一样地讶异！我们不停推拉那只水牛，它却一动也不动，只是坐在那里不断地哭泣。”

“我们被眼前的景象震撼，因为那只牛看起来就好像是人一样，我们环顾着彼此，内心都很清楚，这里没有一个人忍心下手杀死它！接下来面对的问题是：我们该怎么处理这个棘手的问题？最后大家决定一起凑钱买下这只哭泣的水牛，并且送给那些会爱护它的出家人，让它可以安心地度过这一辈子！”

“当我们向这只水牛保证不会杀它时，它才肯移动，然后起身紧紧跟随着我们。”Shiu 如此说。“不管你们相信不相信，这是千真万确的事情，虽然听起来确实不可思议。这只看起来很愚笨的动物，彷佛可以了解我们所说的每一个字！”其他的屠宰工人都过来围观这只哭泣的水牛，现场挤得水泄不通。他们说，以后宰杀其它动物时，将永远不会忘记这只泪流满面的水牛！

“人类一直以为动物不会哭泣，可是那只水牛真的像个婴孩一样啜泣着！”那帮工人的香港老板 Billy Fong 如此告诉记者。“当时至少有一打强壮魁梧的男士在场，面对哭泣的水牛，负责宰杀的男孩们，眼泪也不禁夺眶而出。”在场的人都非常感动，他们一起出钱买下那只水牛，将它送到一间寺庙，祝福它能平静地过完余生！

（五）屠夫听到这个故事当场扔刀，改行卖菜去了

内阁学士汪晓园先生说，有位老和尚路过屠宰场，忽然泪流满脸，非常悲哀。人们觉得奇怪，便问他为何如此？老和尚说：“说来话长啊，我能记得前两世的事，其中一世托生为人，长大了当屠户，活到三十多岁就死了。亡魂被几个鬼卒捆绑了去，阎罗王斥责我从事屠杀行业，罪业深重，就命令鬼卒把我押赴转轮王那里去受恶报。当时感觉恍惚迷离，像喝醉了酒，全身热得不可忍受，一会儿又忽然感到清凉，转眼间，已降生在猪圈里了。断奶之后，我发现人们给我们喂养的饲料很赃，看了就觉得恶心，怎奈饥肠辘辘，饿火燔烧，五脏六腑像要焦裂，不得已只好勉强吃下。

后来，我渐渐能通晓猪语，经常和同类们聊天，它们当中，很多能记得前生的事，只是没法向人类诉说。它们都知道总有一天会被宰杀，所以平时常常发出呻吟，说到辛酸处，眼角和睫毛上都挂着泪花，那是为自己不幸的命运悲泣啊！它们样子呆痴，体态笨重，到了夏天，

酷热难熬，只有把身体浸泡在烂泥坑里，才感到好受些，但即使这样的条件也不可多得。它们的皮毛稀疏而坚硬，到了冬天极不耐寒，所以，每当看见狗和羊那一身柔软温和的毛皮，都会十分羡慕，觉得它们像是兽类中的神仙。

等长够了份量，就要被送去宰杀，被抓捕的时候，明知道难免一死，还是拼命蹦跳躲闪，以求暂缓片刻。终于被抓住后，人们用脚狠劲地踩住头部，拽过四只蹄肘用绳子捆绑起来，绳子勒紧得几乎快到骨头上，痛得像刀割一般。接着就把我们装在车上或船上，互相挤压重叠，只觉肋骨欲断，肚子像要裂开！到了屠宰场，一下子被扔到地上，摔得心脾移位，肝肠欲碎，痛苦难言。

有的当天就被宰杀了，有的被绑着扔在那里好几天，更难忍受。整天眼看着刀俎在左，汤锅在右，不知哪一天临到自己头上？更不知那种痛楚将会达到怎样的程度？整日提心吊胆，浑身上下籁籁颤抖，再想到自己这肥胖的躯体，不知将要被分割成多少块，做谁家餐桌上的美味佳肴，又不免凄惨欲绝！

等轮到自身被杀戮的时候，屠夫一拉拽，便吓得头昏眼花，四肢瘫软，只觉得一颗心在胸中左右震荡，神魂如从头顶上飞出，又落了回来。刀光在面前闪跃，哪敢正眼视之，只有闭上眼等死。屠夫先用尖刀把喉咙割断，然后摇撼摆拨，把血泻到盆中，那一霎时的痛苦没法用语言表达，真是求生不能求死不得！只有悲声长嗥而已。血放完了，才一刀捅在心坎上，痛得转不过气来，才停止了嗥叫……渐渐恍惚迷离，如醉如梦，又和刚轮转托生时的情形差不多……

等到清醒时，发现自己又转为人形了，阎王老爷念我前生还做过些善业，允许我再次托生为人，就是现在的我。刚才，我看见这头猪身受屠戮之苦，不由得想起自己前生那一番苦难遭遇，又想到这位屠夫来生也不免遭受同样的屠戮之苦，这三种情感交集于心，泪水就不知不觉地泉涌而出。”

在场的屠夫听了老和尚这番话，立刻把屠刀扔到地上，改行卖菜去了（愿以此功德，回向尽虚空遍法界一切众生，愿他们速离苦难，早证菩提，同生极乐）！

（六）险遭杀吃

以前，有一位妇女到山里打柴，不幸被强盗捉住，剥光衣服绑在树上。强盗饿极了，在她身旁燃起一堆烈火，从她大腿上割了一刀，准备将她分割烤了吃！就在这时，林中突然一声枪响，接着呐喊声、马蹄声震撼山谷，强盗们以为是官军前来围剿，便丢下这位妇女狼狈逃窜了。其实这是军营的士卒正在附近山中牧马，有位士兵用枪打鸡，误中马尾，一马嘶鸣，群马皆惊，马群冲向山林，士兵呐喊追逐，才造成这种声势。假如士兵们晚到片刻，这位妇女就要被强盗们割肉烤熟吃光了！

被救之后，这位妇女便开始吃素念佛！她经常对人说：“我可不是借念佛来求福报，天下最痛苦的事莫过于活生生地被人宰割，天下最恐怖的心情莫过于被人捆绑正要遭宰割时的心情！每当我看到生灵被宰割时，就会回忆起当时自己身受苦毒的悲惨处境，它们内心的恐怖和痛苦，和我一样啊！”

一切轮回众生，都有很强的“我执”，都非常在乎自己的肉体，即使死了，魂魄出窍了，也非常在乎别人如何对待“他”的“幻躯”，谁若吃他一星半点、一斤半斤，毁坏他的尸体，他就会生起巨大的怨恨心，以后一定会找机会“报仇雪恨”！

如此“张口结仇”，何苦来哉？！

以上文字转载于：

http://www.bazhongshengku.com/viewthread.php?tid=362&extra=page%3D1 **拔众生苦系列善书一：《戒杀放生》简体版点击下载**

备注提醒：由于时间仓促，未能仔细整理校对，此压缩包内所有内容均转载于上面的网页链接，各位如需全版观看请点击该链接。各文档有进行删减。请知悉。